



市 整 会

会 報

大阪公立大学整形外科開業医会

No.76

2026年1月1日発行

医療法人 孝瑛会

西沢整形外科クリニック

〒599-8114 堺市東区日置荘西町1-15-23

TEL072-288-2001 FAX072-288-2002

巻頭言

市整会の皆様 2026年新年おめでとうございます

市整会 会長 小竹 志郎 (平成11年入局)

さてすでに昨年となりました2025年には我々市整会メンバーを取り巻く環境は色々な階層で変化を始めたように思います。

国レベルでは初の女性首相、それも久方に支持率の高い、行動力のある首相の誕生によってこの国がどう変わっていくのか、同じ奈良県民としては大きな期待を持つ一方で、現実の国家という巨大システム、それも相当に古びて様々なものがこびりつき絡みついた複合体が、たとえどんなに優秀なリーダーが労を惜しまずに邁進したとしても、おいそれと解体と改革の波に飲まれて変化するとは思えず、遠大なビジョンと意思がいつの間にもやら時間と虚無に飲み込まれる姿を、今回ばかりは見たく無いなあと心配したりもしております。

医療界という層では、病院経営の危機的状況はそれこそ待たなとなり、医療の崩壊を防ぐにはなんらかの対策が必須という考えは一般の方にも浸透してきたようですが、根本的な総医療費抑制策は変わりそうもなく、急性期病院にテコ入れする一方で、開業医を締め上げて帳尻を合すつも

りなのか、時代錯誤な金満イメージを煽り、それがまたマスコミ等でなんの現状確認もないままルーチンな言質として繰り返される中で、勤務医も開業医も見事にディバイド&コンカーに嵌められているのが実情だと思われます。

我々が市整会を見ても、すでに医院経営の点でコロナ以降かなりの窮状に陥っているところも多いのではないかと危惧していますが、各自の独立事業であり、過去からの累積や他方面での才覚等により状況は顕在化していないだけのように思われます。小生のように、庶民出の医業一代限りで、経営センスと動産不動産へのリテラシーが乏しく、故に未だ借金と高コスト体質に追われ、繁忙すれども永遠の自転車操業でじっと手を見る、というご同輩も多いのではと推察されます。他にも、そろそろ仕事と人生の出口戦略を着々と練っておられる先輩方から、開業の世界へ参入後まだ日の浅い方まで、多様な会員構成の市整会ではありますが、その誰にとっても経営面で過去一の悪環境であることだけは共通していると思われます。このまま茹でガエル式に、遠からず櫛の刃が欠けるように、開業医による医療の提供を全国民

に行き渡らせることが早晚困難となり、その痛みを知って初めて、医療費の適正化という当たり前の必然が受容される日がくるまで、我々は生き残ることができるでしょうか。

大阪公大整形同門としては、寺井新教授のもと大学と勤務医会と市整会の三者が有機的に連携し、それぞれの資材、人材を有効的に活用し、時に選択と集中という厳しさも含めて総力を結集することで、難局に耐え、次世代にも人々の役に立つ職人集団を育て続けるお役に立てること。これこそが市整会の最大の存続意義であり、その役を担う変化にいかほどの時間が残されているでしょうか。

いったん動き出せば展開は早いのがこの国の常で、明治維新も、バブル崩壊も、盤石と思われた旧体制が、一気の崩壊と新生へつながった例は枚挙にいとまがないはずですが、さて今回はどこで

どう始まることやらです。一旦そうとなれば、我々が永遠に不滅の金科玉条としてきた国民皆保険や、混合診療ルールなどの土台はあっという間に変貌していくやもしれません。ただ今回は平和と安穩に長年どっぷりと浸かって老いたこの国に、世の中が変わるための大きな圧を貯める力量がまだあるのかという危惧もあります。

その中で市整会も期が熟して新しいタネを生みつつ新生するか、ゆるやかに散会してゆくのか、市整会と同門と整形外科とを愛する皆様には、私のような無能無力者が会長職にあるというような異常事態に震撼していただき、お立場もご経歴も年齢も関わりなく全ての会員の皆様に市整会がこれからも存続すべき存在であるために、お力を注いでいただきたいとお願い申し上げ、誠に不調法極まりありませんが新年のご挨拶に変えさせていただきますとしたいと思います。



令和7年度市整会学術集会の記録

R7.1.25 (土)

新年会

ホテルリッツカールトン大阪

市整会自主開催 18:00~

(参加者:76名、会員:35名、御家族:39名)

R7.2.8 (土)

エコー勉強会

中之島いわき整形外科 司会進行 禰史明

講師 まえだ整形外科 院長 前田学先生

R7.04.12 (土)

学術講演会

本町オービックホール2階 共催:久光製薬

15:50~

(参加者:29名、会員:20名、勤務医:4名、
その他3名、演者:2名)

講演1

「腰痛症に対する全身作用型の貼付剤の使い方を知る」

座長 竹中稔幸

岡山大学学術研究院医歯薬学域 運動器スポーツ医学講座講師

岡山大学病院運動器疼痛センター副センター長
鉄永倫子先生

本講演では、腰痛診療ガイドライン2019の推奨を踏まえ、薬物療法の実際とその適正使用について概説するとともに、近年注目されている全身作用型経皮吸収製剤「ジクトル® テープ」の有用性と使用経験について報告した。腰痛に対する薬物療法は、慢性疼痛の軽減やADL改善に寄与しうる重要な治療手段であり、中でもNSAIDsは第一選択薬として広く用いられている。ジクトル® テープは、ジクロフェナクナトリウムを有効成分とする全身性NSAIDs外用剤であり、経皮吸収を介して血中へ移行し、全身循環を通じて患部に作用

する。従来の貼付薬とは異なり、患部に直接貼付する必要がなく、一定の血中濃度を保ちながら持続的な鎮痛・消炎効果が期待できる点が特徴である。

第III相試験においては、がん性疼痛や腰痛症、肩関節周囲炎、頸肩腕症候群、腱鞘炎などに対し、プラセボに対する有意な疼痛スコアの改善が確認されており、非オピオイド性疼痛管理における新たな選択肢としての可能性が示された。また、高齢やポリファーマシーで内服困難な症例においても使用しやすく、実臨床における疼痛マネジメントの幅を広げるツールとなる。本講演では、ジクトル® テープの薬理作用、薬物動態、副作用、禁忌事項に加え、患者教育の観点からの説明の工夫や、疼痛リエゾン外来における使用経験を交えて解説した。整形外科領域における多角的疼痛治療戦略の一環として、本製剤を適正使用することで今後の腰痛症に対する薬物治療の幅が広がると考えられる。

講演2

「地域包括ケアから考える骨折対策」

座長 禰史明

福岡国際医療福祉大学 看護学部 教授

松田晋哉先生

新しい地域医療構想では、医療介護生活の複合ニーズを持った高齢患者に地域で適切に対応するために、入院医療だけでなく、外来医療、介護サービス等も含めて総合的な検討を行うことが求められる。特に高齢者救急、慢性期の対応（入院、在宅、介護施設の適切な組み合わせ）について具体的に検討することが必要である。そのためのデータは、すでに準備されている。

演者の分析結果では、今後、日本における救急搬送は増加するが、それは75歳以上の症例であり、75歳未満は減少傾向になることが予想されている。傷病別では肺炎、誤嚥性肺炎、脳梗塞、心不全などともに骨折症例が増加することが予測されている。特に、大腿近位股関節骨折が増加する

ことが予想され、そのリスクファクターとしての骨粗しょう症や認知症、多剤投与の管理などが重要となる。特に骨折罹患症例における再骨折の予防は重要であるが、市中データを分析した限りでは、骨粗しょう症治療薬の再骨折予防効果は明確ではない。外来や介護保険下でのリハビリテーションについては、一定の予防効果が観察されることから、トータルとしての骨折予防の方策を考えることがより妥当な予防戦略なのかもしれない。

ところで、要介護高齢者の骨折に関しては、入院による臥床期間が長くなることでADLが低下し、要介護度が悪化し、トータルとしての医療介護給付費が増加することが演者の分析で明らかになっている。したがって、骨折症例については、術後早期からリハビリテーションを行いADL低下を予防することが重要となる。加えて、このようなリハビリテーションが有効であるためには、栄養状態が良好であることも重要である。骨折は高齢期におけるQOLに大きな影響を与えることから、その対策について外来、入院、そして介護も含めて総合的に計画することが求められる。

さらに大阪市のデータを用いて、75歳以上の入院医療費の予測を行った結果では、骨折による入院医療費がもっとも大きくなっていった。上記の分析結果と合わせて考えると、医療介護給付費の増加を抑制するためにも、骨折予防を地域包括ケア体制のもとで行っていくことが重要である。

地域包括ケア体制構築の基礎となる新たな地域医療構想の検討においては、以上のような視点からの議論が行われることが期待される。そのためにも、地域の整形外科医の積極的な参画が期待される。

R7.06.14 (土)

学術講演会 共催：旭化成 参加者：51名

講演1

「小児整形外科疾患の診療連携

—診療のコツと超音波検査の活用—

大阪公立大学医学部医学研究科

整形外科学教室 講師 新谷康介先生

小児整形外科疾患は多岐にわたり、診療の現場では整形外科医のみならず、小児科医や学校医が診療に携わることもあり、その連携は不可欠です。特に現在は、専門分化や少子化の影響により、整形外科医であっても小児整形外科疾患を直接診療する機会が減少しており、正常所見か異常所見かの判断に迷うケースも少なくありません。

小児の外来診療において、問診・視診・触診による診断は時に困難で、また軟骨部分が多いため単純X線での正確な評価が難しいことから、適切な診断に至らないまま漫然と経過観察が行われてしまい、悲惨な結果を招く危険性があります。こうした状況において、軟骨や軟部組織の評価が可能な超音波検査（以下、US）は、リアルタイムでの画像評価ができる上、被ばくを含めた身体への負担が少なく、鎮静を要さず検査が行えるため、小児整形外科診療において非常に有用です。これまで、乳児健診、外傷や関節炎の診断、さらには治療方針の決定に至るまで、積極的にUSを活用してきました。乳児健診後の発育性股関節形成不全（DDH）の評価はもちろんのこと、骨折、関節内病変、軟部組織損傷、骨・軟部腫瘍の把握に非常に有用であり、整形外科的対応の必要性を速やかに判断することで、他科や地域医療との円滑な診療連携につなぐことができます。

本講演では、乳幼児健診や学校検診、外傷を含む一般外来における代表的な小児整形外科疾患を取り上げ、診療において注意すべき身体所見の見方、ならびに超音波検査を用いた診療の実際と、その後の診療連携の実際について、具体例を交えながら解説いたします。地域全体で小児整形外科診療を支えていくための連携体制を、日常診療の中でどのように構築していけるかを考える機会となれば幸いです。

講演 2

「思春期特発性側弯症治療の最前線

—側弯症センターにおける治療アプローチ—

大阪市立総合医療センター 側弯症センター

センター長 松村昭先生

特発性側弯症の基礎知識

側弯症の約80%は「特発性側弯症」と呼ばれるもので、「特発性」とは原因不明を意味します。主に学童期後半から思春期（小学校高学年～中高生）にかけて、成長とともに脊椎が回旋変形を伴って弯曲していく疾患です。治療は成長の程度や脊柱の変形の程度に応じて、以下の3つの方法が選択されます：

- (1) 外来での経過観察
- (2) 装具治療
- (3) 手術治療

診療にあたっては、疾患に関する基礎的な情報の理解が重要です。以下に要点をまとめます。

- ・原因：原因は不明ですが、遺伝的要因の関与が示唆されています。近年の疫学研究では、母親が特発性側弯症の場合、子どもが発症するリスクが約1.5倍に高まると報告されています。
 - ・発生頻度：Cobb角 10° 以上の側弯症は全体の2～3%、治療が必要とされる 30° 以上は約0.1～0.3%、男女比は1：10です。
 - ・生活習慣の影響：運動・食生活・姿勢などの日常生活は、側弯症の発生に影響を及ぼさないことが近年の大規模研究で示されています。
 - ・症状：小児期には自覚症状がほとんどないため、運動器健診などによる早期発見が重要です。
 - ・自然経過：成長期にカーブが急激に進行することがあり、骨成熟後には以下のような進行がみられることがあります：
 - 胸椎カーブ： $45\sim 50^{\circ}$ 以上 → 年間 $0.5\sim 1^{\circ}$ の進行可能性
 - 腰椎カーブ： $35\sim 40^{\circ}$ 以上 → 同上
- また、L3 tilt（第3腰椎の冠状面での傾斜）が 16° を超える場合、腰椎カーブが進行するリスクがあるとされています。

特発性側弯症の治療

- ・定期的経過観察

弯曲が軽度（ $20\sim 30^{\circ}$ 未満）の場合は、骨成熟まで定期的なレントゲン検査を年2～3回行い、進行の有無を確認します。必要に応じて次の治療段階へ進みます。

- ・運動療法

健康面や心理的な観点からは重要な治療法とされているが、現時点では運動療法が側弯症に対して有効であるという科学的根拠は限定的である

- ・装具治療

中等度（ $20\sim 30^{\circ}$ 以上）の弯曲に対して、成長期に装具を使用し進行を防ぎます。治療は弯曲が急速に悪化する成長期にのみ行い、骨成熟後に中等度のままであれば、装具治療は終了となります。

大阪市立総合医療センター



(OCGH)装具

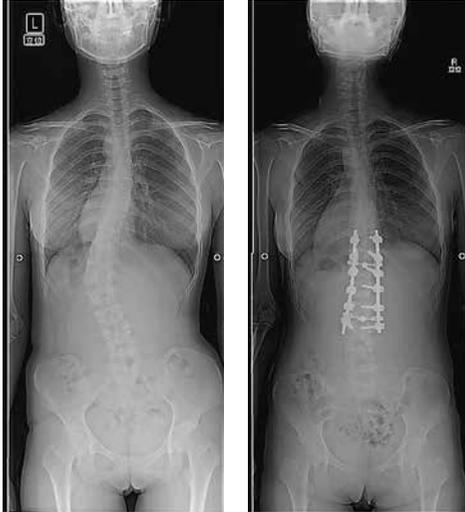


装具なし

装具あり

◎手術治療

胸椎カーブが45°以上、腰椎カーブが35°以上の場合は、成熟後も徐々に進行することが知られており、将来的な機能障害を予防するために手術治療が推奨されます。当センターでは麻酔科医、看護師、理学療法士、保育士など多職種が連携し、安全かつ円滑な手術体制を整えています。



腰椎の側弯症手術



胸椎の側弯症手術

まとめ

特発性側弯症の治療の目的は将来起こる可能性がある障害の発生を予防することです。そのためには適切なタイミングでの治療が重要です。基本的には専門機関での治療が勧められます。

講演3

「骨形成促進薬に関する最新の知見

—テリパラチド、ロモソズマブ、アバロパラチドの特徴について—

名戸ヶ谷病院 整形外科・顧問 川口浩先生

骨は常に骨芽細胞による骨形成と破骨細胞による骨吸収を繰り返して再構築（リモデリング）を営み続けている組織である。骨形成促進薬も骨吸収抑制薬も、骨粗鬆症治療薬の作用は、このリモデリング環境において骨形成が骨吸収を相対的に上回るバランスに調節することである。

骨形成促進薬としては、テリパラチド（フォルテオ、テリボン）、ロモソズマブ（イベニティ）、アバロパラチド（オスタバロ）があるが、それぞれが特徴的なリモデリング調節作用を持っている。本講演では、それぞれの作用の違いについて概説する。また、ロモソズマブの心血管有害事象、骨折や脊椎固定に対しての「適外処方」の正当性についても言及する。

R7.11.08（土）

学術講演会

TKPガーデンシティ大阪淀屋橋『バンケット19A』 15：25～ 協賛 第一三共

講演1

「整形外科医が知っておくべき脊椎関節炎の病態と治療法～関節リウマチとの違いを含めて～」

座長 万代幸司先生

大阪公立大 高齢者運動器変性疾患制御講座

特任准教授学 岡野匡志先生

脊椎関節炎（SpA）は末梢性および体軸性の関節炎をきたす疾患であり、滑膜炎が主体の関節リウマチとは異なり、その病態は付着部炎であるが、診断に難渋することも少なくない。そもそもSpAという概念がまだまだ認識されていない現状もある。早期診断においては、末梢病変では関節エコーが、体軸病変ではMRIの有用性が高く、その画像的特徴を理解しておくことは重要である。本講演ではSpAの診断および治療についてわかりやすく解説する。

講演 2

「医工連携による手疾患スクリーニング法の開発
と神経障害性疼痛治療」

座長 恵木丈先生

東京科学大学 医療イノベーション機構

医療デザイン室 教授 藤田浩二先生

一般疾患である手根管症候群や頸髄症において、
手指・書字・歩行動作をセンシングし、機械学習
で高精度に疾患をスクリーニングすることが可能
となりつつある。これらの技術を社会実装し、病
院外での低負荷スクリーニングと早期介入を目指
す新たなヘルスケアの形を提案する。

本講演では、動作解析技術を用いた疾患スクリ
ーニング技術開発について紹介する。整形外科の

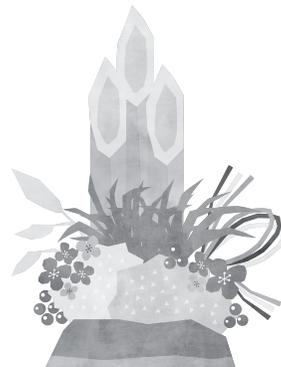


市整会役員

会 長	小竹 志郎								
副会長	馬野 隆信	竹中 稔幸	恵木 丈						
会 計	伊藤 智康								
総 務	森川 献志漢								
名誉会長	南平 克積	鳴嶋 真人	天野 祐一	西澤 徹					
顧 問	黒田 晃司	楯 憲一郎	安田 浩成						
議 長	鳴嶋 真人								
副議長	斧出 安弘								
監 事	増田 博	柳井 尚浩							
理 事	石崎 嘉昭	鳴嶋 真人	宮脇 裕二	斧出 安弘	田中 直史	天野 祐一			
	増田 博	馬野 隆信	柴田 和弥	阪本 博史	高山 優	西澤 徹			
	竹中 稔幸	大川得太郎	伊藤 智康	恵木 丈	日下 昌浩	木下 裕介			
	鱧永 浩	岩城 啓好	姜 良勲	袴 史明	森川 献志漢	越宗 勝			
	水沢 慶一	小竹 志郎							

役員職務分掌

福利厚生担当副会長	馬野 隆信							
福利厚生担当理事	天野 祐一	田中 直史	高山 優	大川得太郎	木下 裕介			
会 計	伊藤 智康							
学術並びに健保介護診療担当副会長		恵木 丈						
学術担当理事	竹中 稔幸	岩城 啓好	恵木 丈	袴 史明	水沢 慶一			
健保介護診療担当理事	馬野 隆信	大川得太郎	日下 昌浩					
総務・広報 並びにIT委員会 担当理事副会長			竹中 稔幸					
総務担当理事	森川 献志漢	阪本 博史	日下 昌浩					
広報担当理事	宮脇 裕二	天野 祐一	鱧永 浩	越宗 勝	木下 裕介			
	姜 良勲							



2025年度市整会家族会を企画して

福利厚生担当 大川得太郎（昭和62年入局）



2024年度の映画会は日本の時代劇の見直しと、大躍進の年でした。アメリカのエミー賞は真田広之の「将軍」が各賞を総なめしました。日本は、なんと7500万円で作られた、インディーズ映画の「侍タイムスリッパ」が日本アカデミー賞の作品賞を受賞しました。侍タイムスリッパは、監督が、5万回切られた男で有名な、福本清三さんに送っていた脚本を、（残念ながらご逝去され出演できなかった）。京都太秦映画村のスタッフが、素晴らしいと感激し、低予算で全面協力して出来た映画です。私も、実際に映画館で3回鑑賞し、殺陣の迫りに圧倒されました。ということで、京都太秦映画村が家族会の候補になりました。

実際に、一度現地調査に5月に行きました。私が、京都太秦映画村へ以前行ったのは、約50年前の高校の旅行で、ほとんど面影もなく、恐竜が出てくる堀に少し記憶があるくらいでした。今の時代に合わせて、アトラクション的になっており、時代の流れを感じました。中でも一番興味深かったのは、実際に映画が撮影されている場所だからできる、ガイドツアーでした。映画に出演されている俳優さんが、撮影のこぼれ話を交えながら、案内して下さるのが一番刺さりました。後は、忍者ショーも面白く、子どもまで楽しめると考え、決定しました。食事は、秋の京都が堪能でき、市



整会の皆様も満足され、その後の紅葉観光もできる天龍寺直営の飾月（しげつ）での精進料理を堪能していただくように手配しました。

本番の当日は、生憎の小雨模様でしたが、雨のおかげか、目立った渋滞もなく、スムーズに到着し、京都太秦映画村で2時間楽しみました。最初はフリーで、お化け屋敷、忍者屋敷、エバンゲリオン、手裏剣体験、迷路体験を楽しまれたようです。その後の、チャンバラ体験は、小竹先生のお孫さんが大活躍。最初は外人さんと勘違いされて、戸惑いましたが、しっかりと演技され、小竹先生も大喜びでした。私の娘も参加し、大はしゃぎでした。その後は、実際の俳優さんによる、ロケ地案内。時代劇だけでなく、科捜研の女や、ド

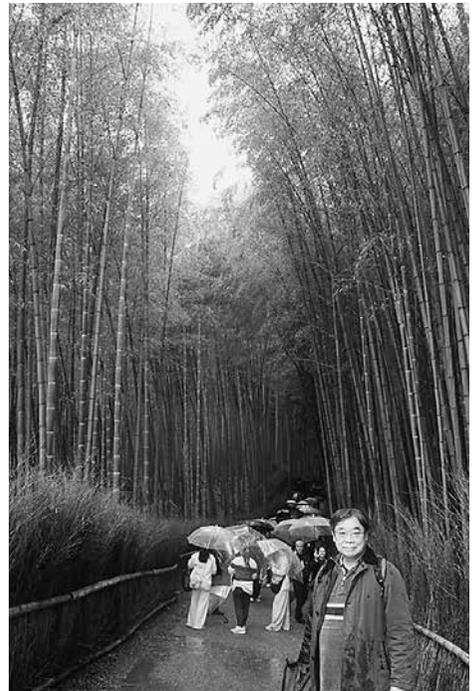


ラマも撮影されているようで、待タイムスリッパの撮影された場所も見ることができ感動しました。実際に切れ役をされている俳優さんで、12月にある丹下左膳に参加され、30人気切りを13人でして、3回切られる役者もいて、大変とのこと。失敗したら、また最初から撮影し直しとのこと。

と。実際の俳優さんのお話はとっても楽しく、興味深かったです。その後は忍者ショーを楽しみました。

お腹が空いた頃に、篩月（しげつ）で本物の精進料理を堪能していただきました。





お食事の後には、天龍寺の曹源池庭園から、竹林公園を通って嵐山観光を楽しみました。紅葉は色づき始めてでしたが、とっても綺麗でした。嵐山は流石に、かなりの人で賑わっていましたが、これでも雨で少なかったとのこと。雨の方が、嵐山はまだ空いていて良かったと、お言葉を頂きホッとしました。来年も、面白い企画を考えますので、是非参加をお願い致します。

※ここだけの話ですが、実は来年の予定ほとんど決まっております。

奈良国立博物館での正倉院展の鑑賞がメインです。正倉院の宝物を1年に1回、10月末から11月初めの2週間のみ（日曜日は2回のみ）、鑑賞できます。予約がないと鑑賞できないらしく、来年のチケット販売の争奪戦に勝てれば、市整会家族会で楽しみたいと思います。チケットが取れない時は、また別の候補を考えます。

第1回 公整会杯ゴルフコンペの報告

担当幹事 久保 卓也（昭和27年入局）

11月末にもかかわらず、半袖でプレーする参加者もちらほら見受けられるほどの陽気に恵まれた2025年11月30日、天野山カントリークラブにて記念すべき「第1回公整会杯」が開催されました。

本大会は、寺井秀富教授就任後初となるゴルフコンペであり、また大阪市立大学から大阪公立大学への統合を機に、新たに「公整会杯」と命名されての第一歩となります。当日は開業医の先生方16名、勤務医の先生方9名の総勢25名にお集まりいただきました。晴天の下、ゴルフのプレーのみならず、昨今の医療業界についての情報交換など、あちらこちらで会話が華が咲く賑やかな一日となりました。

さて、栄えある第1回大会を制したのは馬野隆信先生でした。また、バスグロに関しましては、手前味噌ながら私、久保が72で獲得させていただきました。

表彰式では多大なるご協賛のおかげで、今回は参加者全員に賞品が行き渡ることとなり、皆様の

笑顔溢れる中で閉会いたしました。怪我もなく無事にラウンドを終えられたことを、幹事として大変嬉しく思います。

来年度のコンペにつきましては、以下の日程を予定しております。

- 2026年7月12日(日) スケルトンゴルフ
- 2026年11月29日(日) 公整会杯

特に7月のスケルトンゴルフでは15組程度を確保しており、各組に女子プロ・男子プロを交えてのラウンドを計画しております。皆様奮ってご参加ください。また、身近にゴルフ好きの先生がいらっしゃいましたら、ぜひゴルフグループLINEにお繋ぎいただけますと幸いです。初心者の方も大歓迎です。

今後とも宜しくお願い申し上げます。





第1回公整会杯順位 天野山カントリークラブ 2025.11.30

(敬称略)

順位	競技者名	西	南	GROSS	HDCP	NET
優勝	馬野 隆信	49	42	91	20.4	70.6
準優勝	田中 直史	47	52	99	27.6	71.4
3位	豊川 英樹	38	41	79	7.2	71.8
4位	久保 卓也	38	34	72	0	72
5位	林崎 広	47	45	92	19.2	72.8
6位	小島 孝仁	44	37	81	7.2	73.8
7位	辻尾 唯雄	49	47	96	21.6	74.4
8位	西澤 徹	54	46	100	25.2	74.8
9位	小竹 志郎	45	41	86	10.8	75.2
10位	寺井 秀富	52	40	92	16.8	75.2
11位	金城 養典	42	43	85	9.6	75.4
12位	小阪 寿憲	44	40	84	8.4	75.6
12位	高橋 真治	44	40	84	8.4	75.6
14位	天野 祐一	52	42	94	18	76
15位	大戎 直人	56	46	102	25.2	76.8
16位	増田 博	56	58	114	37.2	76.8
17位	吉田研二郎	59	53	112	34.8	77.2
18位	辻野 正志	63	65	128	50.4	77.6
19位	鄭 明和	53	48	101	22.8	78.2
19位	恵木 丈	50	51	101	22.8	78.2
21位	松本 一伸	50	47	97	18	79
22位	杉林 遼一	57	52	109	30	79
23位	豊田 宏光	48	54	102	22.8	79.2
24位	鈴木 亨暢	64	67	131	51.6	79.4
25位	阪本 博史	63	64	127	45.6	81.4

六甲山、布引ロープウェイから再度山 ふたたびさん

担当理事 天野 祐一（昭和57年入局）

令和7年11月16日、毎年恒例有志の山歩き。昨年の六甲ケーブル下駅前から「油コブシ、紅葉谷、有馬温泉に続いての六甲山シリーズで新神戸駅西側の布引ロープウェイを利用した山歩きです。

今回の山歩きには秋野一男先生、奥田均先生、金井秀彰先生と私の4人が参加。

これ以上は望めない秋晴れの元、大阪から三ノ宮経由で地下鉄新神戸駅に着いて、構内から地下道で続いている西側の布引ロープウェイ山麓駅の4階建てビルの前に9時30分に集合としました。

いつもの山歩きより遅い登山開始時間ですが、ロープウェイの営業時間がこの時間からでこの時間になりました。さすがに行楽シーズンで次から次へと観光客がやって来ます。道に迷った外国人と逆方向に行きそうになりましたが無事待ち合わせ場所に到着。

ところが問題発生、秋野先生の登山靴のソールが剥がれかけています。そもそも彼の登山靴は年1回のこの登山会にしか出番が無く、去年は不参加で一昨年は酒蔵ハイキングだったので出番が無かったのです。近くのコンビニで接着剤とテープを買おうとしたら店員は外国人で何を言っても「接着剤」が通じない。結局自分で店内を探してようやくアロンアルファとビニールテープを見つけて補修を試みました。そこはこの夏の富士登山経験の奥田先生が登山靴ソール剥がれの先達で「そんなビニールテープではダメでテーピング用のテープじゃないと！」って事で持参のテープで前足部分をぐるぐる巻きにして無事完了。こちらを見ていたロープウェイ待ちの行列の人達からは数奇の目でみられていました。

更に金井先生からLINEで「駅で財布を落としました！」とのこと。どーする？！…幸い駅長室に届けられていたようで、これも落着きました。でもやって来た金井先生の登山靴ソールも何やら怪し

い状況でした。登山前に色々ありましたが何とか9時45分に集合。

布引ロープウェイ会館の1階入口からエレベーターで4階受付まで行き、ハーブ園山頂駅までの片道切符を買います。ハーブ園のお土産も沢山買っていました。乗車券は2200円でかなり高騰しています。ちなみに往復なら2800円。

布引ロープウェイはロープウェイと言うよりもスキー場にあるゴンドラなので行列があっても次々にやって来てあつという間に順番がきます。これくらいの行列など大阪関西万博で鍛えられたので何ほどのこともありません。奥田先生は34~35回、小生も24回訪れた程の万博フリークでした。万博を語らせても長いはず。

待つほどのこともなくゴンドラにグループ4人で乗り込んだら、あつという間に空中散歩になりました。

絶景かな！絶景かな～！後方には朝日に輝く神戸の海、前方は青空をバックにそこかしこに紅葉の木々が広がる布引山。直下に布引の滝の流れが見えます。以前摩耶山からトゥエンティクロスを下ってきた時に通りがかったのを皆で思い出しました。ロープウェイは途中「風の丘中間駅」にさしかかり、山頂駅まで行く我々は乗ったままでやり過ごします。右手にガラスドームが3棟見られハーブカフェラウンジやスパイス工房などの建物のように。10分程度で山頂駅到着。駅舎を出たところが展望プラザで洒落た洋風の二階建ての展望レストハウスがそびえています。ここからの眺めも最高でした。広場は折しもクリスマスマーケットやドイツ祭りが開かれており、開店を待つ観光客が増えてきました。

我々は此の奥にある「森のホール」の「香りの資料館」を眺めつつ建物の外から登山ルートに入ります。さあ、登山（下山？）の開始です。



右から秋野先生、奥田先生、天野、金井先生

ここから少し下って行くと全山縦走路出合に到着。右は摩耶山にゆく急登の稲妻坂から天狗道、左が布引谷から市ヶ原に降りてゆく道です。市ヶ原では昼ご飯のグループもいました。ここから再度東谷をゆきます。谷は深いですが上の方に日が当たり、紅葉のなんと赤く綺麗なことか。たっぷり景色を堪能しつつなだらかな登り坂を歩きドライブウェイを渡ると大龍寺の赤門に出ます。赤い塗料が褪せて黄色になってましたが、この山門をくぐり石段を抜けて本堂へ。かつて弘法大師が唐渡りの前と帰国後の二度、この大龍寺に参詣したことから再度山（ふたたびさん）と名付けられたとのこと。さらに左から細い参道を200m登って奥の院。弘法大師のお印なのか仏具の独鈷杵（どっこしよ）がクロスした紋の幔幕が張ってありました。さてここからの200mが今回のメイン

ステージ、再度山の山登りでした。岩山と階段が続き登り切ったところが山頂470mです。両手両足を使っの三点支持で登ってゆきます。登り切ったらずかにスペースがあり、南側に眺望が開けていました。1200年前に30歳の希望に燃える空海が見た景色とおおむね同じだったのではないのでしょうか。

道標には再度山まで本堂から0.4kmとかかれています。山道の400m、それも半分くらい岩の上り下りです。発行されている六甲／摩耶の高原地図にはコース扱いされておらず、本来のハイキングコースのメインではない様でピークを越えて下り坂にはロープも張られており、慎重にゆけば大丈夫でした。

降りて右手にゆくと再度公園に出ます。50年前からこのあたりは車で走っていましたが、西六甲



再度公園 修法ヶ原池の紅葉

ドライブウェイからほんのすこし入っただけで、こんなに素敵な散歩道があるとは知りませんでした。

大きな駐車場も2カ所あり、修法ヶ原池の周りの紅葉も池に映えて沢山のハイカーや車でやってきた紅葉狩りの人達で賑わっていました。

時刻は12時45分、ここで大休止して軽食をいただきました。レストハウスにはトレッキングシューズのレンタルの受付もあり、ここから西の鍋蓋山や東の高雄山まで30分足らず、北には森林植物園へと足を伸ばせます。我々は修法ヶ原池に映える青空と紅葉に名残を惜しみつつ大龍寺に戻って後半の山下りです。目的の諏訪山神社まで2.8キロの表示です。ここからは大師道です。六甲山毎日登山発祥の拠点となった善助茶屋跡を通り狸々池（しょうじょういけ）へ。六甲山の愛好家は何と毎日登山で1万回を越える猛者もいてるようです。毎日登っても30年間、彼らにとっては健康のための散歩なのでしょうね。大師道は殆どなだらかな下り坂ですが山深く木々は大きく、四季折々の自然の光景を見せてくれる事でしょう。狸々池

の由来はここから下流で農業用水を分けたことから、年に一度、能の「狸々の舞」を奉納するようになった事から名付けられたようです。途中にジャズを聞かせる「カフェはなれ家」もあり珈琲でもと思いましたがハイカーでいっぱいでした。さらに川沿いを下ってゆくと燈籠茶屋がありピザの焼ける良い匂いがしてきます。宴会が待っている我々はこちらも通り過ぎて舗装道路を避けて山際の小径を諏訪神社に抜けました。突然神戸の街並みが広がっています。神社からの下り階段もかなりきつかったです。程なく諏訪山公園下バス停に到着。お疲れさまでした。ここまで4時間、約6.8キロ、歩数22000歩でした。

今回もトラブルはありましたが怪我はなく、このあとタクシーで住吉の恋野温泉「うはらの湯」に直行し、3時15分から大宴会となりました。

翌日から2日間大腿四頭筋の筋肉痛に苦しみました。それでも新しい登山靴を用意して、来年は須磨アルプスから縦走路を東にたどるか、はたまた高座の滝から地獄谷か。問題は体力ですね。

目覚まし時計

鯉永 浩（平成7年入局）

今回は、なんでもない身近なグッズ、目覚まし時計について、お話ししたいと思います。

私の平日の起床時間は朝6時20分。家内が作ってくれた朝食をとって、着替えて、準備して出勤するのですが、自分のクリニックには7時30分ごろ到着です。みなさんより少し遅めかもしれませんが。到着するとすぐにエアコンのスイッチを入れ、オーディオのスイッチを入れ、マイナンバーカードリーダー読み込み用の端末をオンにし、PACSの端末や全ての電子カルテの端末をオンにしてから、ちゃんと動くかチェックせねばなりませんので、面倒ですが毎朝やらなくてはならない儀式です。

したがって、朝しっかりと、できれば心地よく目覚めなければ、一日の仕事をスムーズに進めることはできません。

数年前、どうも眠りが浅く、朝はどうか起きられるんですが、外来しながら眠くて仕方なく、理学所見とりながらうとうとしてしまう状態が続いたんです。

そこで、友人のアドバイスもあり睡眠を得意とするクリニックを受診して、睡眠時無呼吸症候群でないかと検査を受ける事になりました。

最近の検査器械は、もっとコンパクトかもしれないのですが、その当時はヘッドギアのようなものをつけて、鼻腔にチューブをつけ、睡眠中の呼吸状態を記録して、それをクリニックに持って行って、解析してもらいました。

結果、見事に睡眠時無呼吸症候群との診断を受け、睡眠中、数分間、何度も呼吸が止まっているとのこと。イビキはかかない方だと思いましたが、関係ないみたいです。

無呼吸を改善するため、C-PAPなんかの呼吸器械はつけたくなかったのが、他の方法で快眠したいと思っていましたが、しばらく忘れていて放置していました。

ところが、再び睡眠中の異変を意識させられる

出来事が起こりました。私には睡眠中に歯ぎしり、食いしばりがあるようで、だんだんと歯が割れてきたり、歯茎が痩せて来たりしてしまっていて気にしていたのですが、先日、顎が痛いのか、歯が痛いかわからなかったのですが、とにかく奥歯のあたりが痛くてたまらなくなり、かかりつけの歯科を受診しました。

歯の根っこから、顎骨までくまなく見てもらい、CTも受け、結果は、睡眠中の歯の食いしばりが痛みの原因で、歯、歯茎の病気ではありませんでした。マウスピースを勧められましたが、睡眠時無呼吸症候群があるのでとてもつけては眠れないだろうと思いました。

散々考えた末に、いきついたのが目覚まし時計の音を変えることでした。それまでは30年近く使っているセイコーの目覚まし時計なのですが、アナログの時計なのに、目覚まし時間の設定が針ではなくて、何時何分と数字で設定できるので、キッチリ時間通りに鳴り、電波時計で時間も正確なのですが、目覚ましの音が嫌いだったのです。ドライブーンと言うらしいのですが、音はピピッと電子音ですが、そのテンポとリズムが徐々に速くなりながら、併せて音量も徐々に大きくなるというもので、確かによく起きられるのですが、ああ、また朝が来てしまったと、気持ちが萎えてしまう事がよくあったのです。

30年壊れないセイコー目覚ましはすごいです。朝起きる時、恐怖を感じる事なく気持ち良く起きられる目覚まし時計だと、睡眠にも良いのではないかと根拠もなく勝手に考えたのでした。

そこで、ネットで色々見ていましたが、最近色々あります。ライトがついていて、それが目覚まし音とともに徐々に明るくなり、擬似的に日の出を演出するものや、好きなMusicを鳴らせるもの（スマホとかかわらないかもです）、振動だけで起こすもの。実際に鉄道会社で採用されているらしい、鉄道ファンには受けそうな、敷布団やシー

ツの下に、空気で膨らむ巨大なマットを込んでおいて、目覚ましと同時に空気が注入され、空気マットの力で体が無理やり拳上されるものとか、色々です。

でも私が選んだのは、単純です。小さな音で小鳥のさえずりで起こすものと、優しい音楽（ベートーベンの運命とかも選べますが、起床時に運命はしんどいです）で起こしてくれるもの、それぞれを、購入しました。

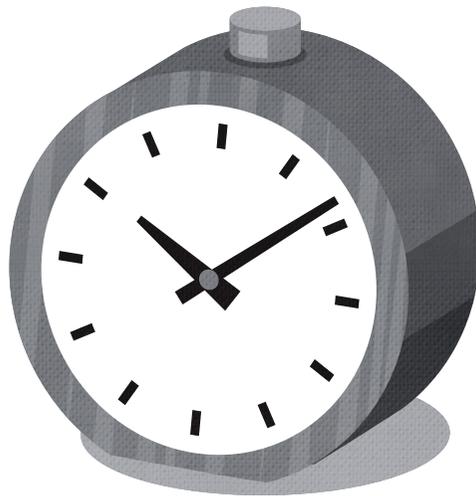
これが、成功して、朝のけたたましい電子音で起こされるドキドキから開放されて、ゆったりと

した気分で起きられるようになりました。睡眠時無呼吸症候群が解消したかどうかはわかりませんが、無意識に感じていたであろう、朝の目覚まし音の恐怖から逃げる事ができて、心地よい朝を迎えることができるようになりました。

日常から逃避して、本物の小鳥に起こされるような生活にも少しは憧れますが、皆様はいかがでしょう。

今回は、目覚まし時計を変えたら、気分が良かったです。と言うお話しでした。

読んでいただき、ありがとうございます。



2025年南仏旅行

宮脇 裕二（昭和55年入局）



写真1

今回も、昨年と同様に南フランスとその周辺に旅行に行って参りました。南フランスに滞在する場合、治安が1番良いのはモンテカルロつまりモナコです。その次に良いのがいつも私たちが利用するカンヌと言うことになりましょう。この2つの街は、夜になっても着飾ったご婦人たちが街中を結構遅い時間になっても歩いておられます。したがって、夜遅くに女性が歩いても問題がないような街になっていますので、南フランスに滞在される事は時は治安が極めて良いこの2つの都市に滞在されることをお勧めします。

コートダジュールで1番大きな街はニースになりますが、ここは少し治安が問題となります。もちろんパリに比べればかなりマシですが、スリなどの被害が散見されます。私も駅の券売機で乗車

券を買う時に一度スリにやられた経験がありますので、ニースはあまり好きではありません。

今回の旅の目玉は、南フランスの崖にそびえ立つ鷺の巣の村、エズに滞在、それから、南仏の三都市から少し車で東に行き、国境を越えて、イタリアに入り、あの音楽祭で有名なサンレモに行って参りました。

まずはエズ村ですが、コートダジュールの中に数多くある鷺の巣村の中で、どっか1カ所しか行く時間がない場合は、迷わずこのエズ村に行くことをお勧めします。この村はニースとモナコの間に位置し、標高400メートル越えの絶壁にあるため、地中海の青い海を一望できる点が一押しの理由です。村の中は花が咲き誇る迷路のような細い道と階段しか無いので、車は入ることはできません。にもかかわらず、夏のハイシーズンは多くの観光客でごった返します。そうで無くとも暑いのに、人混みの坂道を登っていくのはかなり体力を消耗します（写真1）。この問題をうまく回避する策がありますので、後で述べます。それから、村の入り口にはなぜか宮沢賢治の碑があり、賢治の詩『雨ニモマケズ、風ニモマケズ…』と書かれています。これは東日本大震災でエズ村から岩手県に義援金贈ったお返しに送られてきたものようです（写真2）。



写真2



写真3

エズにはシャトーエズとシェーブルドールの二つのホテルがあり、そのどちらのレストランもミシュラン星付きとなっています。スーツケースなどの荷物は、村の入り口から人力で部屋まで持って上がってくれます。私達はシェーブルドールに部屋をとりましたが、少し無理してでも必ずオーシャンビューの部屋を取る事をおすすめします。部屋からの絶景、特に沈みゆく夕陽を眺めてのロゼワイン、最高です。さらに言えば2泊する事をおすすめします。理由は天気が悪いとせっかくの景観が見えなくなってしまうからです。2泊すれば、よほど運が悪くない限り、青い地中海を拝む事ができると思います。

シェーブルドールは村の入り口に立派なホテルのゲート（写真3）があり、そこから、一般の観光客とは別の道でエズ村の中ほどにあるレセプション（写真4）、レストランにたどり着くことができます。ホテルの部屋は多くの観光客で行き来する小道の面する一軒家が客室となります。この前の滞在の時は、二階建てで、2階がメインルームとなっていました。今回は少し地下に潜る部屋でしたが、部屋に入るやいなや、その窓からの景色に圧倒されます（写真5）。客室がエズ村のメインストリートに面しているため、夏の暑い時



写真4

期、少し観光やショッピングに行って、部屋に戻って冷たい飲み物で喉を潤して、再度観光に出かける事ができるので、かなり体力の消耗を防ぐことができます。エズ村の小道には土産物屋やエズ在住の芸術家たちの作品を売る店が多数並んでいます。



写真5



写真6

さらに、エズ村の頂上に熱帯植物園がありますのでここは絶対に行くべき観光スポットです。その入り口にあるチケット売り場が大変混雑しますので、村の入り口で前もってチケットを購入することをおすすめします。この植物園の眼下に広がる山と地中海の絶景は素晴らしいの一言です（写真6）。

エズのホテルのレストランはいずれも星付ですが、味的にはシャトーエズのレストランの方が私

の口には合いました。シャトーエズのレストランのロケーションも良く、バルコニー席では足元が絶壁になっていて、スマホや財布を落とすと大変なことになります（写真7）。

シューブルドールも美味しいですが、私には少し塩辛く感じました。なお、ディナーは夕暮れ時に行く事をおすすめします。沈みゆく太陽を眺めながらのディナーはいかがですか？（写真8）



写真7



写真8

次に、イタリア国境を超えて、道中に海のきれいなところを何ヶ所も通過してサンレモに着きます。街の中央にランドマークとなる白亜のアールヌーボー様式のカジノ（写真9）、このカジノはイタリアではヴェネチアに次いで2番目に古く（1905年建築）いつも観光客で賑わっているようです。海側に目を移すと、きれいなビーチがあり、そこには沢山の人が押しかけていました。



写真9



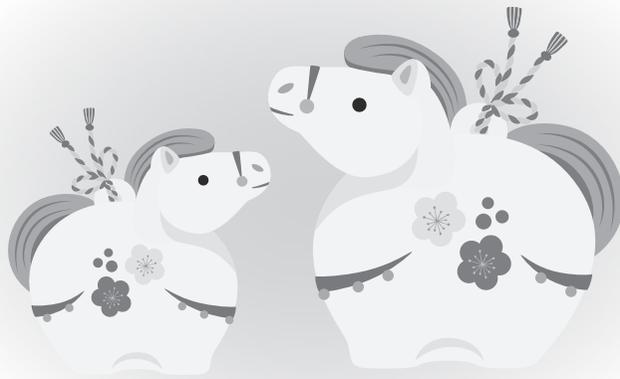
写真10



写真11

さてサンレモでのランチですが、ミラマレーザ パレスホテルでいただきました。このホテルは五つ星で、真っ白な外観とプールが映える素晴らしいホテルです（写真10、11）。またこのイタリア料理が美しく、美味しい事。サンレモではおすすめのホテルですね。

どうでしょうか？皆様の旅行計画の立案の参考になればと思います。今年も南フランスに行けるかな？



編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年は我々開業医にとって、健康保険証の廃止、マイナ保険証と資格確認書などなど事務処理の複雑化といった肩の凝る話ばかりでした。一方、海の向こうではドジャースで、大谷翔平ら日本人3人の大活躍、阪神タイガースのリーグ優勝と明るい話もありました。さて今年はどういう1年になるのでしょうか？

今回の会報は、少し投稿記事が少なく、以前のページ数に戻ってしまいましたが、なんとか皆様にお届けできる形にはなりました。おそらく今回の会報で私が担当することは終わりになろうかと思いますが、これからも引き続き、楽しい市整会会報が皆様のお手元に届きますように切望いたします。

広報 宮脇裕二